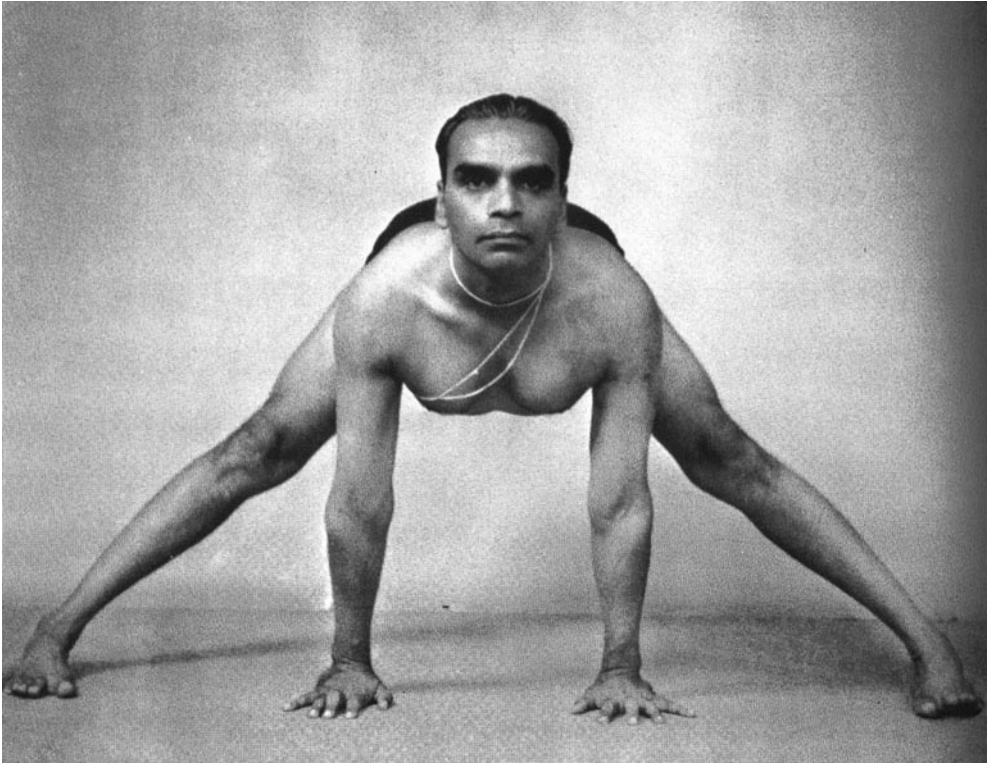


Iyengar Yoga Center News Letter#6

Yoga Marga



Summer_2010



Prasarita Padottanasana

When stability becomes a habit, maturity and clarity follows.



安定が習慣になると、その後に成熟と清浄がやってくる。
(常に安定するようになると、成熟と清浄が得られる。)

ヨガに出会って

柳沼 香織



ヨガに出会っていなかったら、私はどうなっていたんだろう？
そんな人生は考えられないけど、夢も希望も持てず、毎日をただやり過ごすようなずっと灰色の曇り空のような人生になっていたのじゃないかなと思います。

今の私は、まだまだ自分に否定的けれど、`私は広げられるんだ、
ということ、ヨガに教えてもらいました。21才でアイアンガーヨガに出会い、私は自分を探す旅に出ること出来たのだと思います。

初めてのレッスンは、宇都宮のスポーツクラブの中でした。

その頃は、今のようなヨガブームなどなく、私の周りでヨガをしてる人もいませんでした。

たまたま、何となく身体によさそうと思って受けたヨガのクラスが、運命というべきアイアンガーヨガのクラスでした。初めてのシャバアサナで身体がぼーんと宇宙に放り出され、宇宙を漂っているかのような感覚・「これは一体なに？」
何だかわからないけどすごい、またこの感覚を味わいたい、という思いで、それからレッスンを受け始めました。クラスの中心は立ちポーズ。身体が固くて固くて、それはもう無我夢中で必死についていく。頭の中は真っ白。この時だけは、過去にも未来にも飛ばない私がいる。身体の痛みさえうれしくて、私は自分の身体に出会えた喜びでいっぱいでした。

楽しいヨガのクラス。だけど、クラスが終わり、スポーツクラブから帰宅するころ、私の胸にはぽっかりと穴が空き、そこを風がスースーと通り抜けるような、とにかく寂しくて、悲しい気持ちになったかと思えば、5回に1回は、`私には家族がいて、おいしいご飯を食べることができて、何て幸せなんだろう、と今まで味わったことのない幸福感に包まれる。「ヨガって一体なんだろう？」

何だか途方もなく大きくて、深くて、全容の見えなくてわからないもの・ だけど、

私の探していたもの、学びたかったものはここにある！そう直感しました。

純子先生との出会いは、宇都宮で開催されたWSでした。

WS後の食事会で先生の隣に座らせて頂き、先生の隣がすごく嬉しくて、でも見つめられると何だか恥ずかしくて、それだけで胸がいっぱいになって、何も話せませんでした。

最後に握手をしてお別れをする時に、「ほら、この手の平の真ん中が胸よ、固い、固い。」と、ぐいぐい手の平を広げられ、「ヨガセンターにいらっしやい。」と声を掛けて頂いた時、まだ上京する予定はなかったのに、『上京したら絶対、ヨガセンターに通う！』とその時、心に決めたのです。

その後、上京し、ヨガセンターに入会。

まだ入って間もない頃、「身体の固さは、心の固さ」という先生の言葉を聞いて、だから私はこんなに固いのか、私の心の固さがすべて身体に表れてるんだ、と納得し、心に響いたことを覚えています。私は自分の固い体が大嫌いでした。体というより、自分自身のことが嫌で嫌で仕方なかった。だから、自分のことを受け止められるようになりたい。その強い気持ちが私を練習に向かわせてくれました。自分を受け止めること、それは私に一番欠けていて、一番必要なものだから。

まもなく、私は大きな気づきに出会います。

それは、母との関係でした。初めは、これが自分の問題だと認めることさえ嫌でした。どうして今更？ でも、アサナで心の固さにぶつかるたび、子供の頃から蓋をしてきた、私は受け止めてもらえなかった、という悲しみや怒りの感情が湧き出し、自分ではどうすることも出来ませんでした。苦しくて、苦しくて、もう自分なんて見たくない、ヨガなんてやりたくない、そう思ったこともありました。でも自分を受け止めるまでは絶対にあきらめちゃいけない、自分を見捨てることはできないし、苦しさは永遠に続かないはずだから… そして私の気持ちはまた練習に向かわせてもらえるのでした。

その一方で、アサナという炎で体という寺院が塵ひとつなく、きれいになった時、「私は本当に自由で可能性に満ちた存在なんだ。」と内側から湧いてくる思いに出会い、穏やかで平和でまっさらな自分にも出会える。

天と地ほどのある振り幅に振り子の針が行ったり、来たり。不安定な時期が続きました。

“いつも穏やかで静かでクリーンな自分でいたい”この気持ちが強すぎて、揺れる自分を責めていました。揺れる自分も、弱い自分も、不安定な自分もありのままの私なのに。

もう自分を責めない。人は揺れるものだから。そして、ヨガはこのままの私を受け止めてくれているのだから。

ヨガセンターに入会して、9年。

今は、少し落ち着いて自分のことを見れるようになりました。

自分を信頼し、大切にすると、身体は安心して広がってくれる。

そしてヨガは宇宙と私がつながっていることを教えてくれます。

アルダチャンドラをすると、胸骨と宇宙がつながっていることをはっきりと感じ、プラーナヤマでは、胸が広がってくると、やがて宇宙が近づいてくる。そして胸の広がり宇宙の境目はなくなり、私は宇宙に溶け込んで、宇宙の一部となる。そこに身体はなく、あるのは広がりだけ。

宇宙は広い！私も自分の小さな殻を破っ

て、広がりたい、自由になりたい！

ヨガってすごい、ヨガって何だろう、

ヨガを知りたい、学びたい。

私は、ヨガから大切なものを学んでいる。そして、ありったけの愛情で育ててもらっている。私は私らしい花を咲かせて、ヨガに身を捧げていきたい。



菊池温泉は、水質がなめらかでやわらかく、他の客人も少なく、貸切状態で温泉を満喫し、何かのごほうびのような旅でした。

6月初旬、棚町久美子さんからのお招きで、熊本でワークショップをさせて頂く機会を得た。

棚町さんは、ご主人の転勤で熊本に移動され、それ以来、地道にYogaの修行に励んで来られた人である。

そのお招きで熊本へ飛んだ・・・6月4日(金)は晴れ時々くもり。羽田からのJAL 飛行機は、雲海の上を流れるように飛び越し、あっという間の1時間30分。熊本空港を上から見下ろすと、山と森と田んぼが広がる大地・・・なんだか集落は小さい・・・



空港に降り立つと・・・熊本弁の言葉がなんだか耳にやさしく響く・・・出迎えのはずの棚町さんは、渋滞のせいで「遅れます・・・！」——熊本でも渋滞があるんだと思いつつ、待合室のベンチ・・・これも畳み表の敷いてある緑台のようなベンチに腰掛けてしばらく待つ・・・

熊本の第一印象は、地平線が平らで、高いものがない・・・空気の流れは、ゆっくりとしていて・・・林や森が多い、なぜか今年の6月に訪れた、ロシアの国道を思い出す。

素朴で、素直で、飾り気がないけど、親切で、ヨガにはとても熱心だった、ロシアの人々を思い出した。

宿は菊池温泉にある、旅館ホテルであった。

さて、参加者の顔ぶれは、12名の棚町さんの生徒さんたち、長い経験の人でも6年目…ほとんどの方が3年以内という、初心者と中級の間位の方々、そして、他の流派のヨガの経験者の方たちも5～6名、中には国際ヨガ30年というベテランの方もいらした。



そして、日本アイアンガーヨガ協会の認定指導員の方が、中国、広島地区、九州地区、関東地区の方々を含めて全部で14名…



果たして、このような顔ぶれで、ベテランと初心者と他流派入り混じっていて、どのようになるかと、少々心配しながらの幕開けだった。

一日目の午前中は、ゆっくりペアワークを盛り込んで進めながら、皆の様子や反応を見せて頂いた。午後はようやく慣れて、様子が分かってきたので、遠慮なく自分のペースに持ち込んで進めていった。

対角線のスタンディングポーズの足使いでは、皆が四苦八苦。「大丈夫ですか?」と尋ねると、「大丈夫ではありません…!」と…。しかしその分、皆、集中して、よく取り組んでいた。

熊本W.S.を無事終えて、率直に感じたことは、ヨガ協会がらみのW.S.ではなかったせいか…ヨガを熱心に学びたい純粋な心で自由に集い、交流を持つことができ、肉体も心も新しい風を浴び、初心者もベテランも、他流派の人たちも、皆が嬉しい心と、更なるYoga への情熱と希望を抱いて、帰路に着かれた様子を目にしたことは、私にとってこの上ない大きな喜びとなった。



Ghee（ギー）を使った簡単料理

前号で、Ghee の作り方をご紹介しました。
チャレンジしてみただけでいいでしょうか？
今号では、そのGheeとスパイスを使った簡単な炒め料理二品を紹介させていただきます。



青菜のGhee炒め

本来、インド料理では、ほうれん草を炒めたものを【サグ】と呼んでいますが、その時の旬の青菜を使っても美味しくいただけます。

今回はかぶの葉を使用してみました。

用意するもの

青菜・・・1束
ギー・・・大さじ2
ニンニク・・・1欠
唐辛子・・・1本

メティ（フェヌグreek）・・・7粒
クミンシード・・・小さじ1弱
塩・・・少々



1. 材料を切る

青菜を食べやすい大きさに切る。
ニンニクをみじん切りにする。

2. フライパンでギーをあたためる

一緒に唐辛子も入れて、真っ黒になるまで中火で焦がす。
POINT 唐辛子を焦がす事によって、辛さは無くなり、唐辛子の香りだけが残る。

3. スパイス・ニンニクをいためる

中火のまま、メティがダークブラウンになったらクミンシードを入れる。
クミンシードがパチパチ音を出している間にニンニクを入れる。

POINT 五感を使って！！



4. 青菜をいためる

ニンニクの淵がブラウンに色付いてきたら青菜を入れて強火にする。
全体に火が通ったら塩をして、水分を飛ばして出来上がり！



POINT あまりいじらず強火で調理すると水分が出にくくカラッと仕上がる。

オクラのGhee焼き

用意するもの

- オクラ・・・10本
- ターメリックパウダー・・・小さじ1.5
- チリパウダー・・・小さじ半分
- 塩・・・少々



1. ボウルにオクラ・ターメリックパウダー・チリパウダーを
入れ手でまぶす。スパイスがなじむまで15分置く。



2. フライパンでギーをあたためて、おくらを入れる。
弱火～中火でやわらかくなるまで焼く。塩をふって出来上がり！



POINT オクラを裏返しすぎるとスパイスが剥がれやすいので、
片面ずつ焼き付けるように、あまりいじらない。

- クミン・・・食欲増進・消化促進
- メティ・・・胃腸・腎機能を助ける
- ターメリック・・・肝機能強化・消化促進
- チリ・・・脂肪燃焼・食欲増進・発汗作用

今回使用したスパイスには、左記のよ
うな効能があるそうです。
スパイスの力を借りて、暑い夏を乗り
切りましょう！！

(文&写真・若松 佐織)

こだわり 仕事人

アイアンガーヨガ指導者

ビンダハニ純子^{じゅんこ}さん

「体と心のゆがみを整え、あるがままの自分を受け入れ、心身を健康にする。本当のヨガを知ってほしい」と話す。



「さまざまなポーズを学ぶことで、理にかなった立ち方、座り方が身に付く」と話すビンダハニ純子さん

体と心のゆがみを整える

「さまざまなポーズを学ぶことで、理にかなった立ち方、座り方が身に付く」と話すビンダハニ純子さん

「さまざまなポーズを学ぶことで、理にかなった立ち方、座り方が身に付く」と話すビンダハニ純子さん

本当のヨガを知ってほしい

スポーツジムでもヨガと銘打ったレッスンが開かれる昨今。それらとは一線を画した本格ヨガを埼玉県志木市の教室で指導する。受講者は関東一

円から。「体と心のゆがみを整え、あるがままの自分を受け入れ、心身を健康にする。本当のヨガを知ってほしい」と話す。

「体と心のゆがみを整え、あるがままの自分を受け入れ、心身を健康にする。本当のヨガを知ってほしい」と話す。

「体と心のゆがみを整え、あるがままの自分を受け入れ、心身を健康にする。本当のヨガを知ってほしい」と話す。

「体と心のゆがみを整え、あるがままの自分を受け入れ、心身を健康にする。本当のヨガを知ってほしい」と話す。

のヨガ 知ってほしい

関東一円の生徒に指導 ビンダハニ純子さん(56)

体と心を整え
自分受け入れ

「体と心のゆがみを整え、あるがままの自分を受け入れ、心身を健康にする。本当のヨガを知ってほしい」と話す。

「体と心のゆがみを整え、あるがままの自分を受け入れ、心身を健康にする。本当のヨガを知ってほしい」と話す。

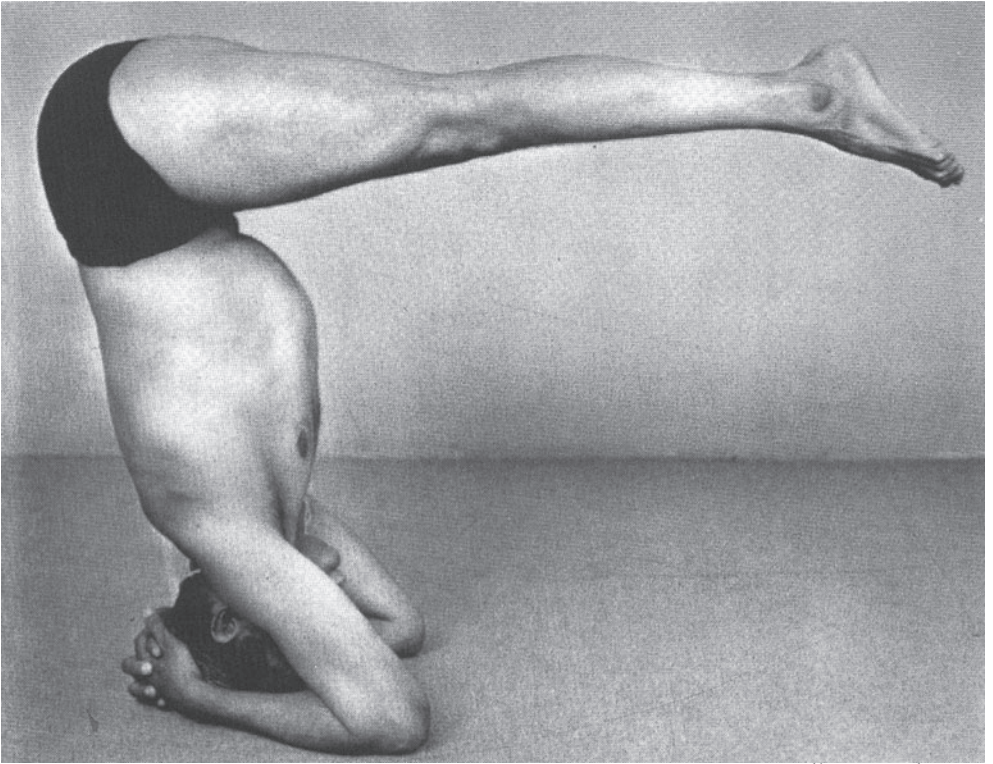
修業「世界観変化」

「体と心のゆがみを整え、あるがままの自分を受け入れ、心身を健康にする。本当のヨガを知ってほしい」と話す。

2010年6月15日付 奈良新聞



2010年6月28日付 西日本新聞



Urdhva Dandasana

Fear and fatigue block the mind.
Confront both squarely, and then
Courage and confidence will follow into you.

恐れと疲労は心をふさいでしまう。
恐れと疲労に正面から立ち向かえば、勇気と自信が湧いてくる。

